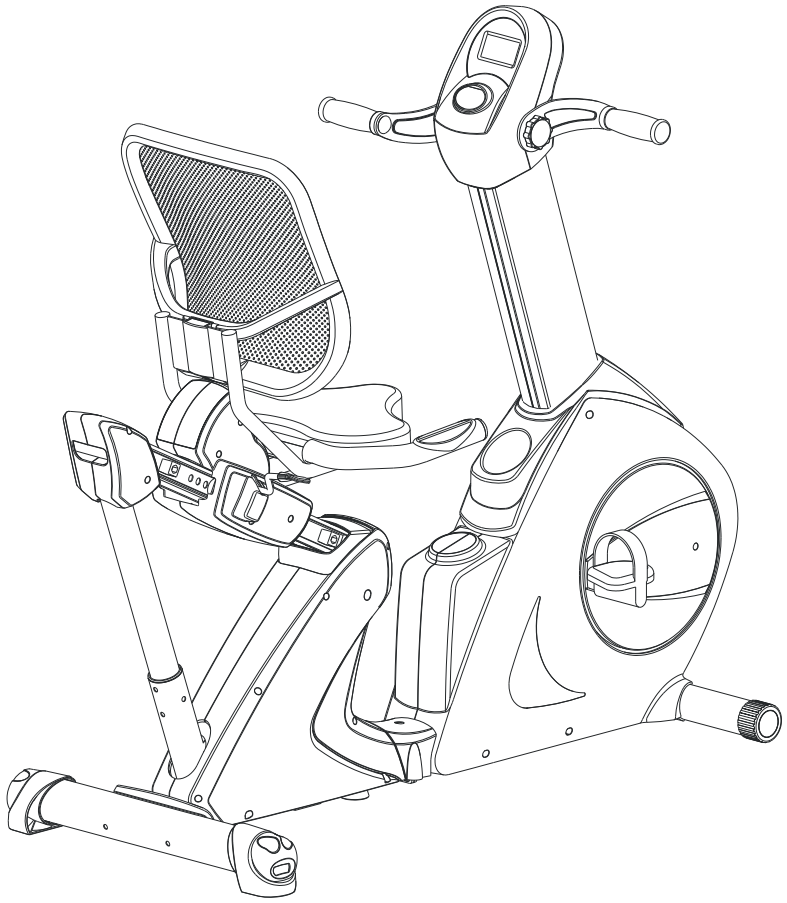
BG-3256 取扱説明書

トータル・リカンベントバイク　準業務用

要保存



お客様へのお願い

組み立ておよびご使用する前に、必ずこの説明書をよくお読みの上、正しくお使いください。
指定以外の取り付け方法や指定以外の使用方法をすると、事故やケガの原因となる場合があります。
取扱説明書は必ず、いつでも見られるところに保管してください。

設置場所は水平な堅い床の上に置き充分なスペースをとってください。

v.II

もくじ

ページ数

■ 安全上のご注意 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2－7
■ 商品内容の説明 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・8－10
■ 各部の名称 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・11
■ 組み立て方法 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・12－17
■ ご使用前の調整＆設置 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・18
■ トレーニング前の調整方法 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・19
■ コントロールパネルの説明 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・20－21
■ 機能説明 1・2・3 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・22－24
■ トラブルシューティング ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・25－26
■ ウォームアップとクールダウン ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・27
■ 展開図 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・28－29
■ パーツリスト ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・30－32
■ 商品仕様 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・33
■ 簡単操作方法 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・34・35
■ 保証書 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・36

安 全 上 の ご 注 意

☆ ご使用前に必ずお読みください。

- ここに示したサインと図記号の例は、製品を安全に正しくお使いいただき、あなたや他の人々への危害や損害を未然に防止するためのものです。
- サインと内容は次のようになっています。

サイン	内　　容
⚠ 警　告	誤った取り扱いをすると人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示します。
⚠ 注　意	誤った取り扱いをすると人が傷害を負ったり、物的損害（※）の発生が想定される内容を示します。

※物的損害とは、家屋・家財および家畜・ペットに関わる拡大損害を示します。

図 記 号 の 例			
⊘	この記号は禁止（してはいけないこと）を示します。 具体的な禁止内容は、この記号の近くに文書で示します。	❗	この記号は強制（必ず守ること）を示します。 具体的な強制内容は、この記号の近くに文章で示します。

安 全 上 の ご 注 意

1. 使用前に守っていただきたいこと

警　告	
本機は健康な人を対象とした商品です。心臓病、高血圧症、糖尿病、呼吸器疾患、変形性関節症、リマウチ、痛風、妊娠中の方、その他の病気や障害のある方、リハビリを目的とする方は必ず医師と相談の上、使用してください。 ※自己判断は、健康を害する恐れがあります。	

注　意	
運動前のウォーミングアップ、運動後のクールダウンは必ず行なってください。 ※健康を害する恐れがあります。	
運動直後などで脈拍が上昇している場合は、脈拍が正常に戻ってから使用してください。 ※健康を害する恐れがあります。	
保護者の方は、お子様が本機で遊ばないようにご注意ください。 ※お子様がケガをする恐れがあります。	
飲食後や疲労時、または体力の状態が平常でないときは運動を行なわないでください。 ※健康を害する恐れがあります。	
最大体重制限は 110Kg です。体重が 110Kg を超える方は使用しないでください。 ※使用中、破損する恐れがあります。	
コードやコネクタなどに損傷が生じたとき、本機が正常に作動しないとき、落下し破損したとき、水に濡れたときなどは使用しないでください。 ※事故やトラブルにつながる恐れがあります。	
修理、改造を行なわないでください。 ※事故やトラブルにつながる恐れがあります。	

安 全 上 の ご 注 意

2. 組み立て時に守っていただきたいこと

注　意	
組み立て時、乳幼児を近づけないでください。 ※部品を口にするなど事故を誘発する恐れがあります。	
十分なスペースを確保し、水平な場所で組み立ててください。また、床を傷つけないよう必ずシートなどを敷いてください。 ※事故の誘発や転倒、また床が傷つく恐れがあります。	
ペダルのネジやボルトが確実に取り付けられているか、また調整部が適切に調整されているか、ご使用前に必ず確認してください。 ※ペダルのネジやボルトがゆるんだままで本機を使用するとケガをする恐れがあります。	
コネクタは確実に接続してから使用してください。 ※トラブルにつながる恐れがあります。	
配線接続部分は確実に挿入してください。 ※コネクタピンが曲がったり、挿入が不完全だと機器トラブルの原因となります。	
シートキャリッジがしっかり固定されているかシートを前後に動かして確認してください。 ※しっかり固定されていないとシートキャリッジが急に動き、ケガをする恐れがあります。	
シート調節レバーをゆるめる時は必ずシートキャリッジを保持してゆるめてください。 ※シートキャリーが急に動き、機器の損傷やケガをする恐れがあります。	
ハンドルがしっかり固定されているかを上下に動かして確認してください。 ※しっかり固定されていないとハンドルが落下しケガをする恐れがあります。	
本機は重量物であるため、無理な姿勢で持ち上げたり支えたりしないでください。 ※腰痛やケガをする恐れがあります。	
シートに座った状態でシート調節レバーをゆるめないでください。 ※シートキャリッジが急に落下し、機器の損傷やケガをする恐れがあります。	

安 全 上 の ご 注 意

3. 設置時に守っていただきたいこと

注　意	
本機は水平な床の上で使用してください。畳やカーペットなどの上で使用する場合は、本機が安定していることを確認してください。 ※転倒してケガをする恐れがあります。	
設置には乗降や運動に十分な広さを確保してください。 ※事故を誘発する恐れがあります。	
畳やカーペット、フローリング板の上で使用するときは本機の下に破れにくいシートなどを敷いてください。 ※床面を傷つけたり汚したりする恐れがあります。	

4. 使用時に守っていただきたいこと

警　告	
運動中、身体に異常（めまい・冷や汗・吐き気・脈拍の乱れ・動悸など）を感じたときは、ただちに運動をやめてください。 ※健康を害する恐れがあります。	
使用中、本体の周りに乳幼児を近づけないでください。 ※駆動部に接触したり、クランクとサイドカバーの隙間に挟まれてケガをする恐れがあります。	

注　意	
日頃運動していない方は、徐々に運動強度を上げるようにしてください。 ※健康を害する恐れがあります。	
ご年配の方や、お子様が使用するときは必ず大人の方が付き添いのもとに使用してください。 ※ケガをする恐れがあります。	
本機は運動に適した服装や靴を履いて使用してください。 ※ケガをする恐れがあります。	
運動中はハンドルをしっかり握ってください。 ※ケガをする恐れがあります。	

安 全 上 の ご 注 意

注　意	
運動以外の目的に使用しないでください。 ※思わぬ事故やトラブルの恐れがあります。	
シートに座った状態で横に揺すったり、ハンドルにもたれかかったり、本機の前脚を浮かすようなご使用はしないでください。 ※機器が転倒してケガをする恐れがあります。	
ペダル、シート以外に乗ったり傾けたりしないでください。 ※転倒したり指を挟んだりケガをする恐れがあります。	
ペダルを踏んで立ち上がった状態でペダルをこがないでください。 ※バランスを崩し、ケガをする恐れがあります。	
乗降する場合などに、ハンドルにもたれかかったり、使用中に周囲の人が本機及び使用者を押したり、引いたりしないでください。 ※ケガをする恐れがあります。	
ペダルのクランクとサイドカバーの隙間及びサイドカバー開口部に手や指を入れないでください。 ※ケガをする恐れがあります。	

5.　使用後に守っていただきたいこと

注　意	
本機を使用しない場合には梱包などして、別の用途に使用したり、特に幼児が触れないように注意してください。 ※ケガをする恐れがあります。	
本機を廃棄する時は、大型ゴミあるいは粗大ゴミとして自治体に回収してもらってください。 ※環境汚染の恐れがあります。	

安 全 上 の ご 注 意

6. 移動するときに守っていただきたいこと

注　意

移動時には、本機の押し下げ過ぎや傾けすぎに気をつけてください。
※ケガをする恐れがあります。

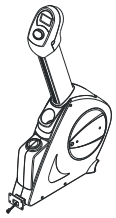
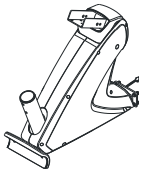
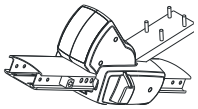
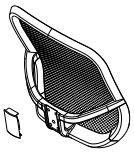
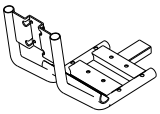
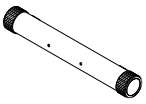
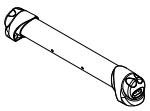
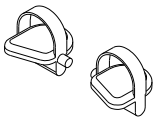
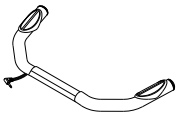
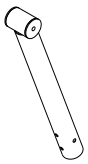
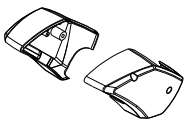
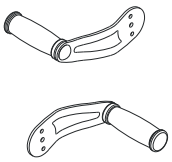
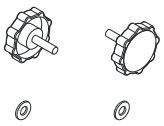
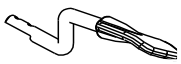
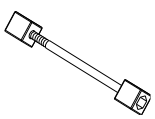
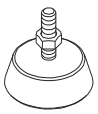
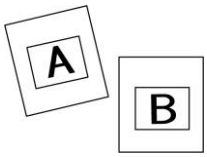
引きずるようにして移動しないでください。また、傷がつきやすい床を移動時には破れにくいシートなどを敷いてください。
※畳やじゅうたん、床などに傷がつきます。

お 願 い

- 本機を直射日光のあたる場所や、火気あるいは熱源の近くに保管しないでください。
- 屋外や浴室付近、湿気やホコリの多いところ、水滴などがかかる場所には設置したり保管したりしないでください。
  （さびが発生したり負荷調整にくるいが生じる恐れがあります。）
- 本機の表示ユニット（コントロールパネル）は精密な電子部品でできています。移動するときなどに衝撃を与えたり、振動の加わる場所での使用は避けてください。動作が不安定になったり破損する場合があります。
- 内部に異物を入れないでください。異物が入ったままで使用すると故障の原因になります。特にお子様のいるご家庭は注意してください。

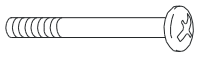
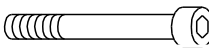
商 品 内 容 の 説 明

※ 開梱時に部品点数を確認してください。足りない場合は販売店へご連絡ください。

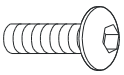
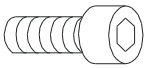
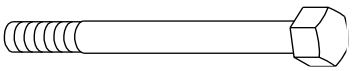
			
メインフレーム	リアサポートフレーム	シートキャリッジ	メッシュバックレスト ＆メッシュバックレストカバー
			
シートフレーム	フロントスタビライザー	リアスタビライザー	コネクションカバー
			
ペダル ＆ペダルストラップ	シートクッション	シートハンドルバー	インナーシート キャリッジスライダー
			
レールデコレーションカバー	上部ハンドルバー	アジャストメントノブ ＆ワッシャー(102) 8×26×t2.0	シート調節レバー （先端プラスチック部分のみ）
			
シートレール固定ブラケット	スクエアストッパー 六角ボルト＆ナット （セット済み）	レベラー	ネジパック A、B、C

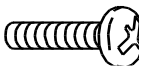
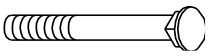
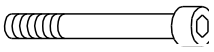
※ ネジパック A,B,C は P9～10にて個数を確認してください。

商 品 内 容 の 説 明 （ボルトパック）

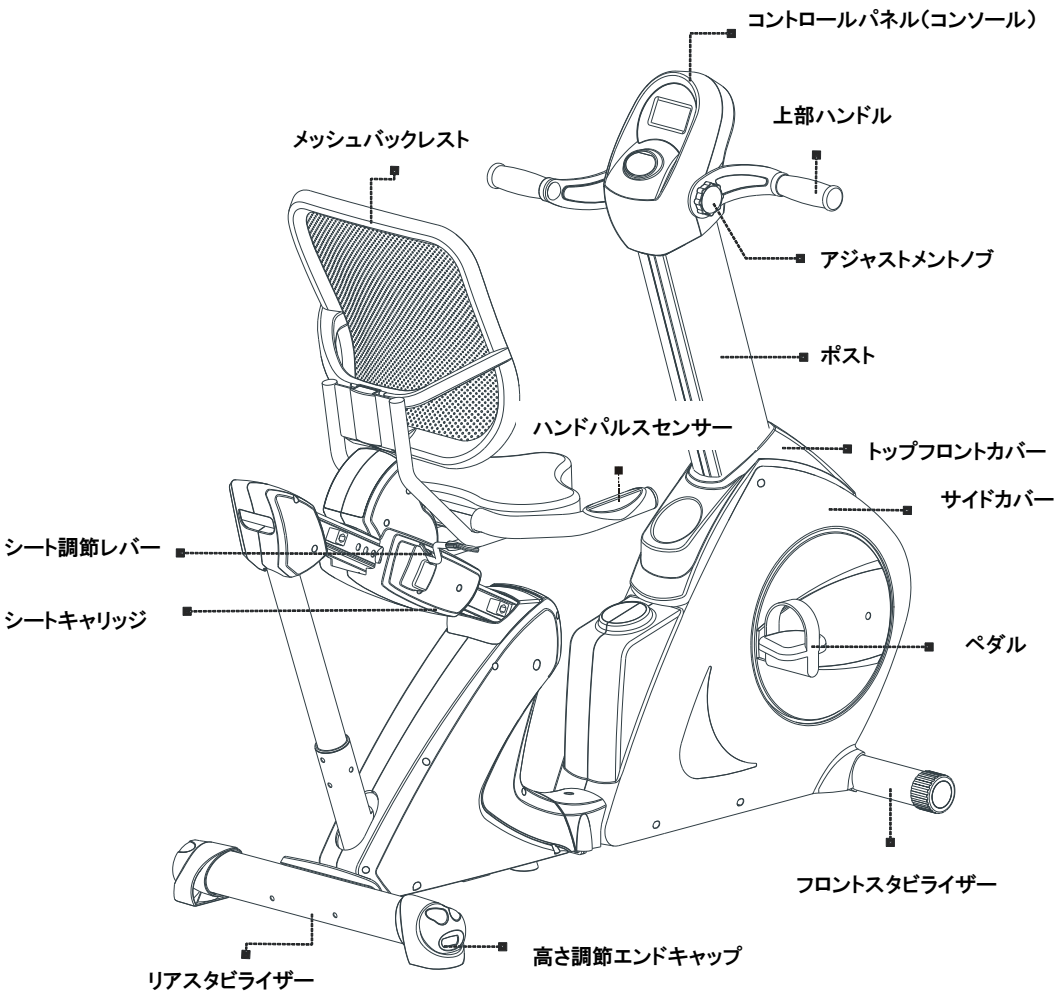
ボルトパック A	部品 No. ＆ 名称	数量
	113 プラスネジ M5×p0.8×40mm	1 本
	126 ソケットボルト M8×p1.25×70mm 127 ソケットボルト M8×p1.25×90mm	2 本 2 本
	100 ロックワッシャー M8	4 枚
	101 ワッシャー M8×16×2.0t	4 枚
	マルチレンチ（※ボルトパック B に在中）	1 ケ
	レンチ	2 ケ
	L 型レンチ	1 ケ

商 品 内 容 の 説 明 （ボルトパック）

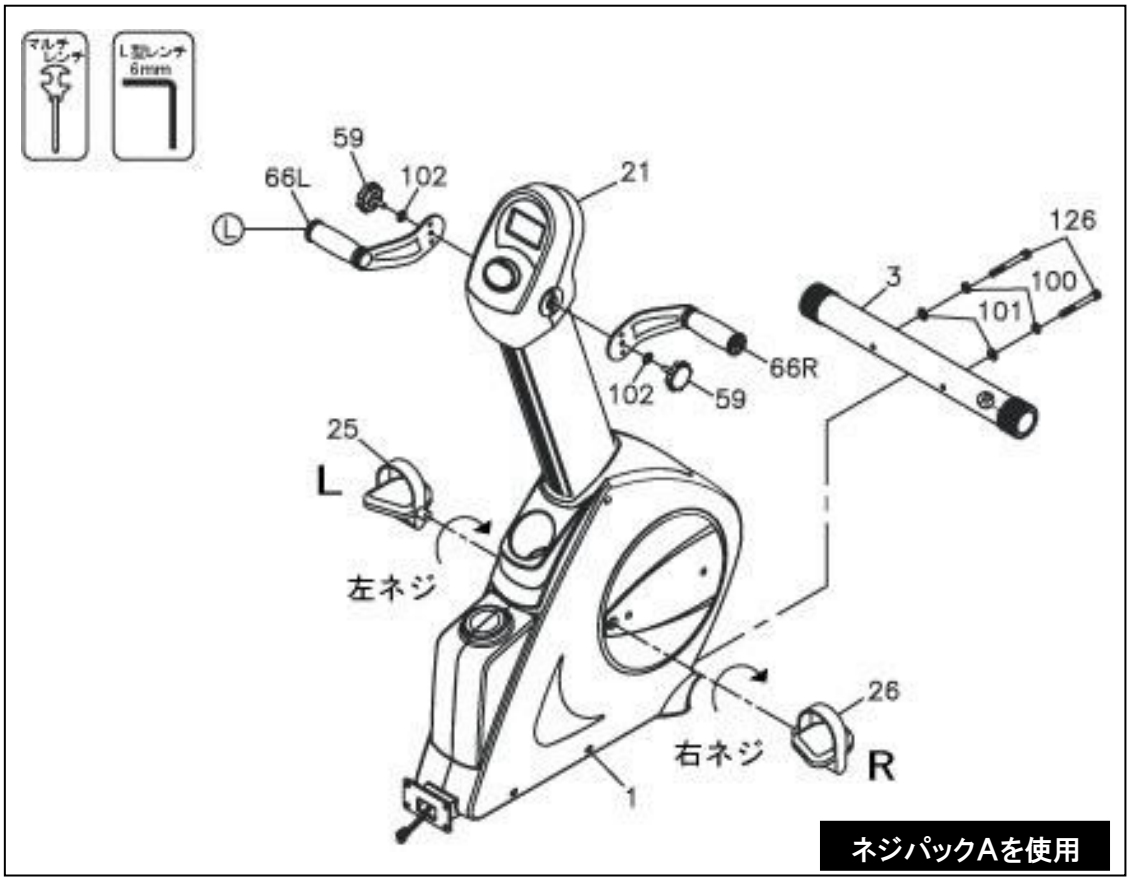
ボルトパック B	部品 No. ＆ 名称	数量
	100 ロックワッシャー M8	14 枚
	101 ワッシャー M8×16×2.0t	14 枚
	119 ボタンボルト M8×p1.25×20mm	4 本
	123 ソケットボルト M8×p1.25×16mm	10 本
	129 六角ボルト M10×p1.5×90mm	1 本
	142 シンナイロンナット M10×p1.5	1 ケ

ボルトパックC	部品 No. ＆ 名称	数量
	105 タッピングトラスネジ M4×20mm	1 本
	111 プラスネジ M5×p0.8×15mm 112 ナイロンプラスネジ M5×p0.8×15mm（取付済）	2 本 2 本
	118 キャリッジボルト M8×p1.25×50mm	2 本
	124 ソケットボルト M8×p1.25×40mm	4 本
	139 ナイロンナット M8×p1.25	2 ヶ

各 部 の 名 称


コントロールパネル(コンソール)
上部ハンドル
メッシュバックレスト
アジャストメントノブ
ポスト
ハンドパルスセンサー
トップフロントカバー
サイドカバー
シート調節レバー
シートキャリッジ
ペダル
フロントスタビライザー
高さ調節エンドキャップ
リアスタビライザー

組 み 立 て 方 法



ステップ1　フロントスタビライザーの取り付け

メインフレーム(1)にフロントスタビライザー(3)をソケットボルト(126)×2 本、ロックワッシャー(100)×2 枚、ワッシャー(101)×2 枚で取り付けてください。

ステップ2　ペダルの取り付け

上図を参考にペダル(25・26)のネジ山をメインフレーム(1)のペダル取り付け位置にしっかりと取り付けてください。

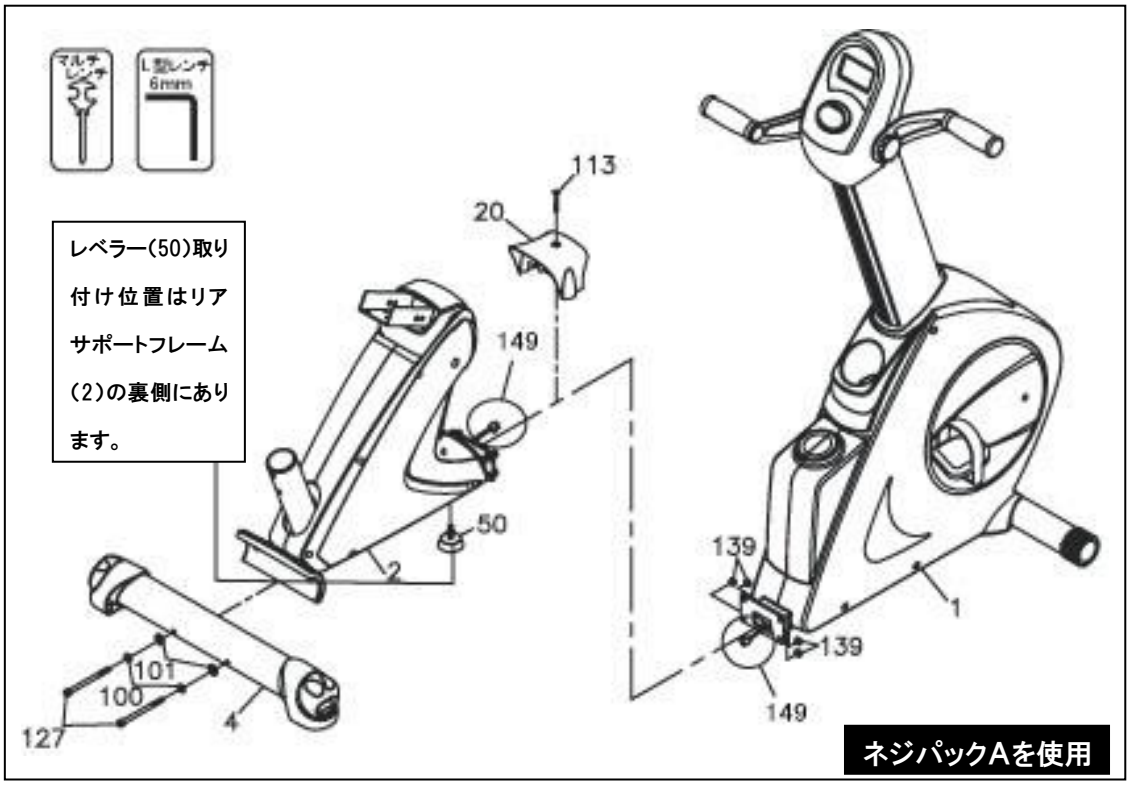
注意)

右ペダル(R)の取り付けは右回しに、左ペダル(L)の取り付けは左回しにて取り付けてください。

ステップ3　ハンドルバーの取り付け

上図を参考に上部ハンドルバー(66R・L)を孔に合わせ、アジャストメントノブ(59)×2 ヶ、ワッシャー(102)×2 枚で取り付けます。

組 み 立 て 方 法



ステップ4　リアスタビライザーの取り付け

リアサポートフレーム(2)にリアスタビライザー(4)をソケットボルト(127)×2 本、ロックワッシャー(100)×2 枚、ワッシャー(101)×2 枚で取り付けてください。

ステップ5　リアサポートフレームの取り付け

a. 図を参考にレベラー(50)をリアサポートフレーム(2)に取り付けます。

b. パルスセンサーコード 2(148)とパルスセンサーコード 3(149)を接続してください。

注意）

コードを切らないように注意してください。コードを接続した後、軽く引っ張りコードがしっかりと接続されているかご確認ください。

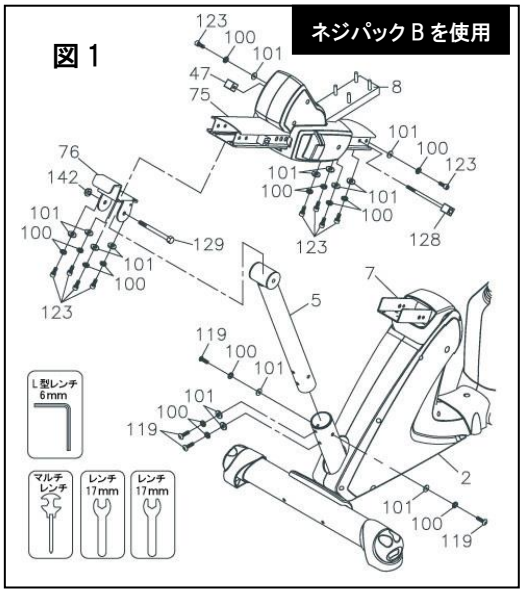
c. ナイロンナット(139)×4 ヶをリアサポートフレーム(2)から外します。次にリアサポートフレーム(2)をメインフレーム(1)に取り付け、先ほど外したナイロンナット(139)×4 ヶで固定します。

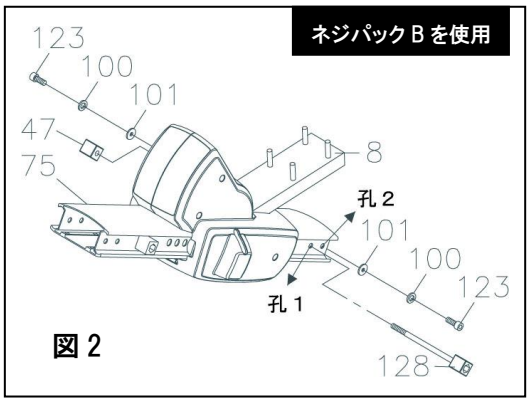
注意）

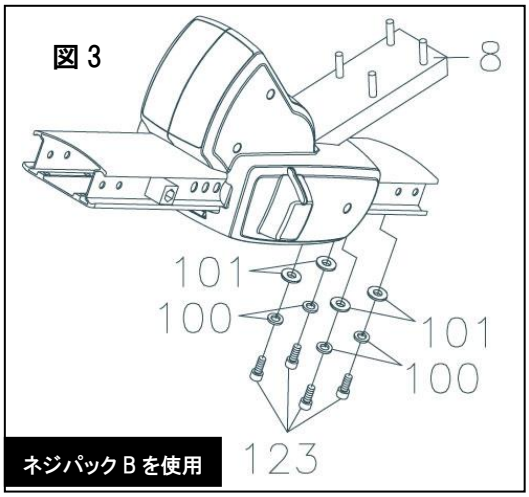
リアサポートフレーム(2)をメインフレーム(1)に取り付ける際にパルスセンサーワイヤーを挟まないように注意してください。

e. 図を参考にコネクションカバー(20)をプラスボルト(113)でリアサポートフレーム(2)、メインフレーム(1)の接続部に取り付けます。

組 み 立 て 方 法







ステップ6

インナーシートキャリッジスライダーの取り付け

左図を参考にインナーシートキャリッジスライダー(5)をリアサポートフレーム(2)に差込み、ネジ孔を合わせボタンボルト(119)×4 本、ロックワッシャー(100)×4 枚、ワッシャー(101)×4 枚で取り付けてください。

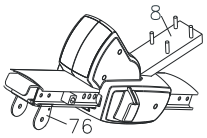
注意)ステップ 8 に進むまでボルトは仮締めしてください。

ステップ7

シートレール固定ブラケットの取り付け

左図参考にシートレール固定ブラケット(76)をシートキャリッジ(8)にソケットボルト(123)×4 本、ロックワッシャー(100)×4 枚、ワッシャー(101)×4 枚で取り付けてください。

※右図は完成図です。

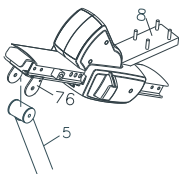


ステップ8 シートキャリッジの取り付け

a. 図 1 を参考にシートキャリッジ(8)をリアサポートフレーム(2)のレールピボット(7)に差込み、スクエアストッパー(128)を図 2 の【孔1】に通して軽く留めます。【孔2】にはソケットボルト(123)×2 本、ロックワッシャー(100)×2 枚、ワッシャー(101)×2 枚で仮締めにて固定してください。

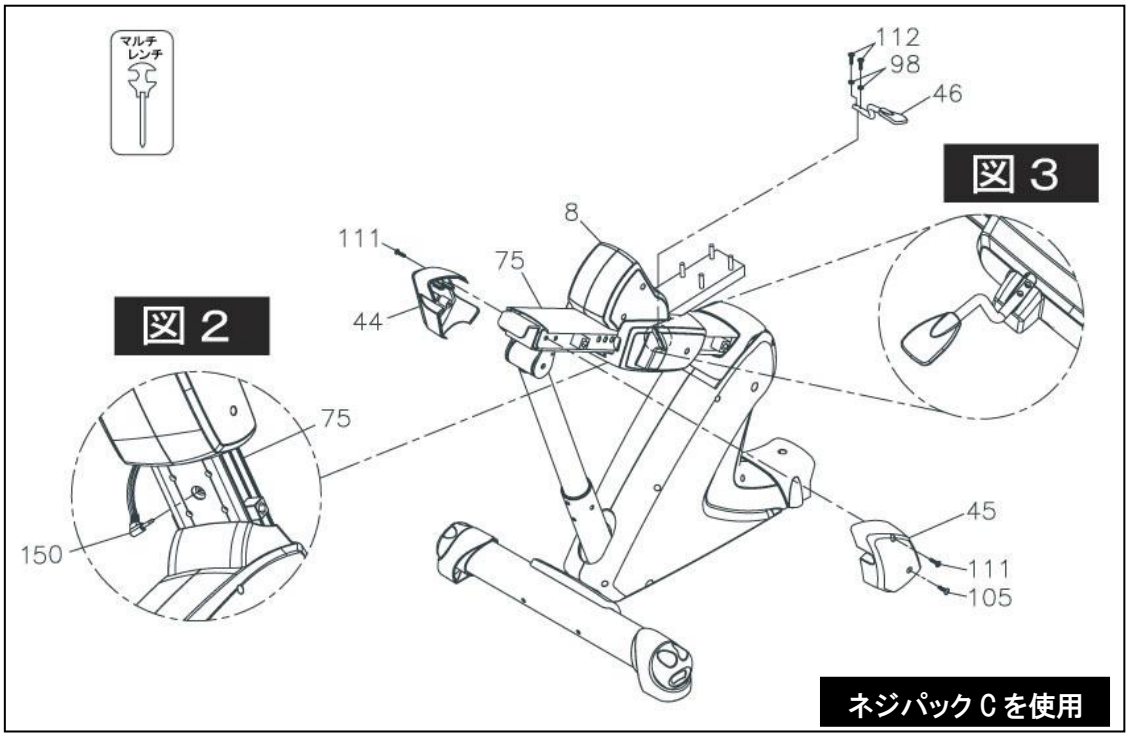
b. 図 3 を参考にシートキャリッジ(8)の裏側からソケットボルト(123)×4 本、スプリングワッシャー(100)×4 枚、ワッシャー(101)×4 枚で仮締めにて固定してください。

c. 下図を参考にインナーシートキャリッジスライダー(5)にシートキャリッジ(8)のシートレール固定ブラケット(76)を六角ボルト(129)×1 本、ナット(142)×1 ケで固定してください。



ステップ 8 が終了しましたら、全てのボルトを増し締めしてください。

組 み 立 て 方 法



ステップ9 レールカバーの取り付け

a. 図 2 のようにショートエクステンションパルスワイヤー(150)のジャックをシートレール(75)の裏側にあるコネクターに差し込んでください。

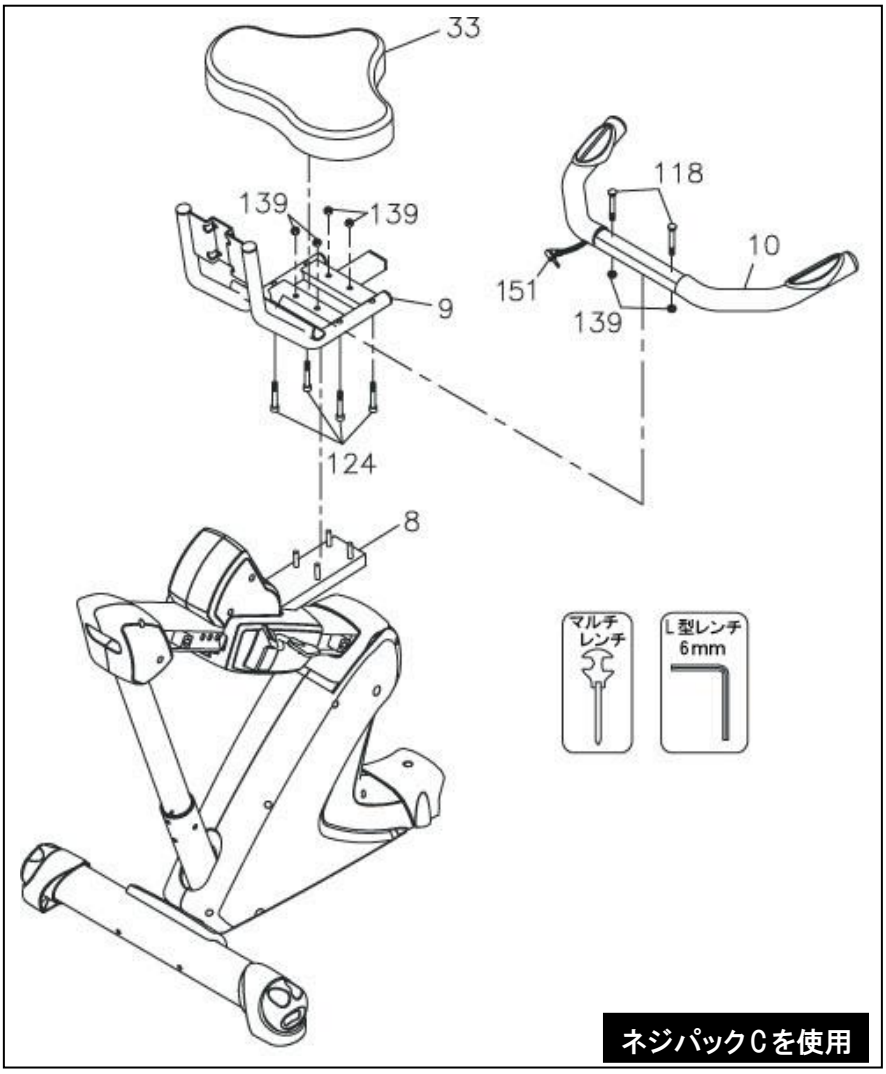
b. 左レールデコレーションカバー(44)と右レールデコレーションカバー(45)をシートレール(75)の後部にタッピングトラスネジ(105)1 本とプラスネジ(111)2 本で取り付けてください。

ステップ10 シート調節レバーの取り付け

図 3 のようにシート調節レバー(46)をシートキャリッジ(8)の右側の溝に差し込み、ナイロンプラスネジ(112)2 本とロックワッシャー(98)2 ヶで取り付けてください。

※シート調節レバーの先端部分のプラスチックのみの取り付けとなります。

組 み 立 て 方 法



ステップ11　シートクッション＆シートハンドルバーの組み立て

a. シートハンドルバー(10)をシートフレーム(9)にキャリッジボルト(118)2 本とナイロンナット(139)2 ヶで取り付けてください。

注意：パルスセンサーコードを切らないようにご注意ください。

b. シートキャリッジ(8)から予め取り付けられているナイロンナット(139)4 ヶを外し、シートフレーム(9)をその外したナイロンナット(139)で取り付けてください。

c. シートフレーム(9)にシートクッション(33)をソケットボルト(124)4 本で取り付けてください。

注意：シートフレームを取り付け後、シートクッション(33)を軽く揺らし、しっかり固定されているかをご確認ください。

組 み 立 て 方 法

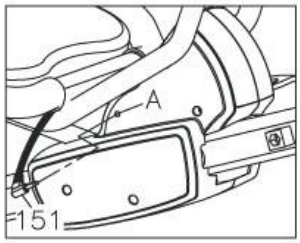
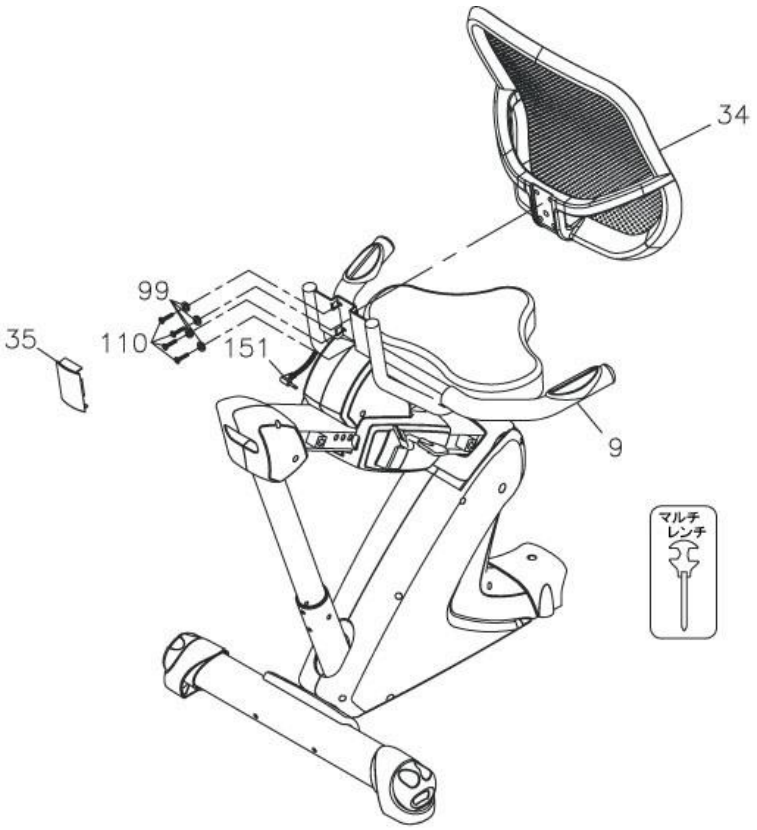


図 4



ステップ12　メッシュバックレストの取り付け

a. 図 4 のようにパルスセンサーワイヤー4(151)をシートキャリッジ(8)の左側にあるコネクターAに差し込んでください。

b. メッシュバックレスト(34)から予め取り付けられているプラスネジ(110)4 本とロックワッシャー(99)4 ヶを外し、シートフレーム(9)にメッシュバックレスト(34)をその外したプラスネジ(110)とロックワッシャー(99)で取り付けてください。

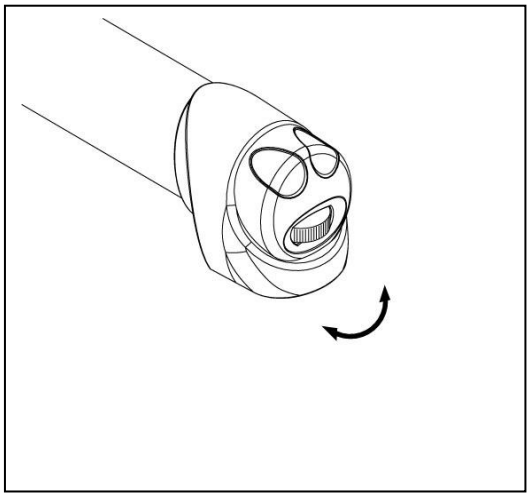
c. 図のようにシートフレーム(9)の後ろにある凹部分にメッシュバックレストカバー(35)を取り付けてください。

d. 組み立て終了後、製品を使用する前にすべての部品がしっかり固定されているかご確認ください。

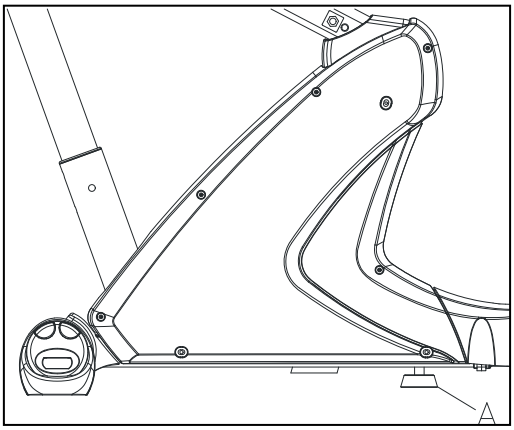
組み立て終了後、製品を使用する前に全ての部品がしっかりと固定されているかご確認ください。

ご 使 用 前 の 調 整 & 設 置

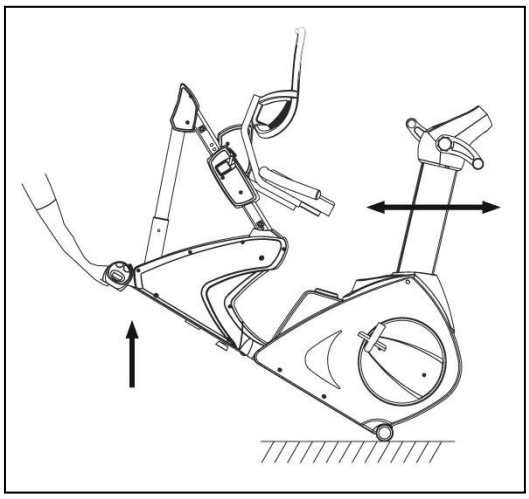
リアスタビライザー
高さ調節エンドキャップの調整方法
a. 製品をご希望の場所に置き、製品が安定しているかをご確認ください。
b. リアスタビライザー(4)の両端に高さ調整エンドキャップ(29)があり、製品を水平に固定するため高さ調整エンドキャップ(29)の片方をそれぞれ回して調節してください



レベラーの調整方法
a. 製品をご希望の場所に置いた後、メインフレーム(1)の下のレベラー(A)で床にしっかりと製品を安定させます。
b. レベラー(A)を床にしっかり安定させるために、レベラー(A)を床につくまで右に回してください。

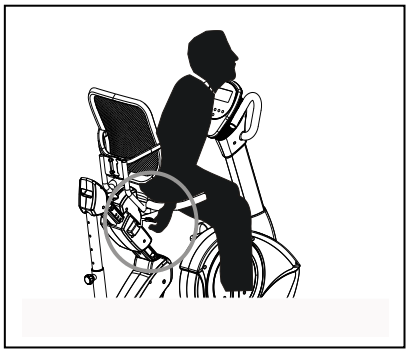


製品の移動の方法
右図参照にリアスタビライザー(4)を手で持ち上げ、フロントスタビライザーのローラーで転がしてください。
※平らな床を転がしてください。



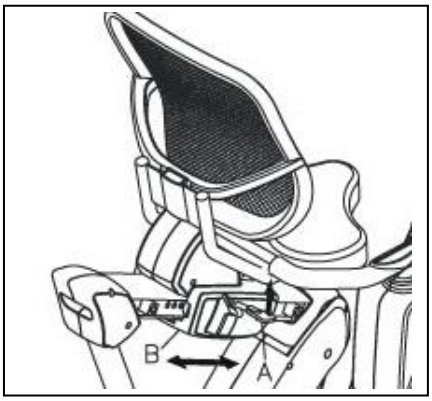
トレーニング前の調整方法

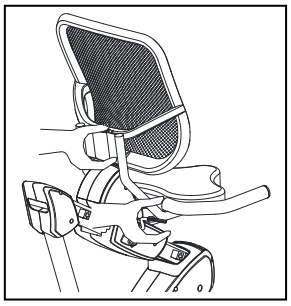
座席位置移動の調節方法



注意！
安全のため座席の位置を急速に変えるのは避けてください。座る前に適切な高さと位置に調節し、座ったまま座席の位置を調節するのはお止めください。

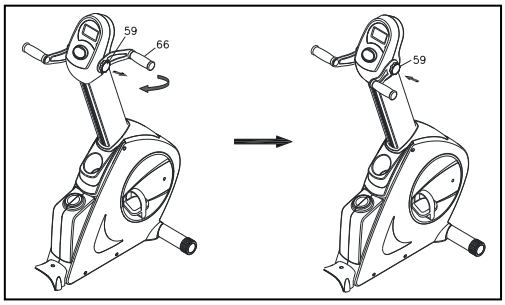
a. 座席の位置を調整するには製品の後に立ち行なってください。
b. 図のように右手でシート調節レバー(A)を持ち上げ、同時にシートフレームの後を左手で掴み、シートキャリー(B)をずらしながら適切な位置に調節してください。





c. カチッと音がするところでシート調節レバー(A)を適切な位置で固定してください。
d. 最適の座席位置を決め、その後座りトレーニングを始めてください。

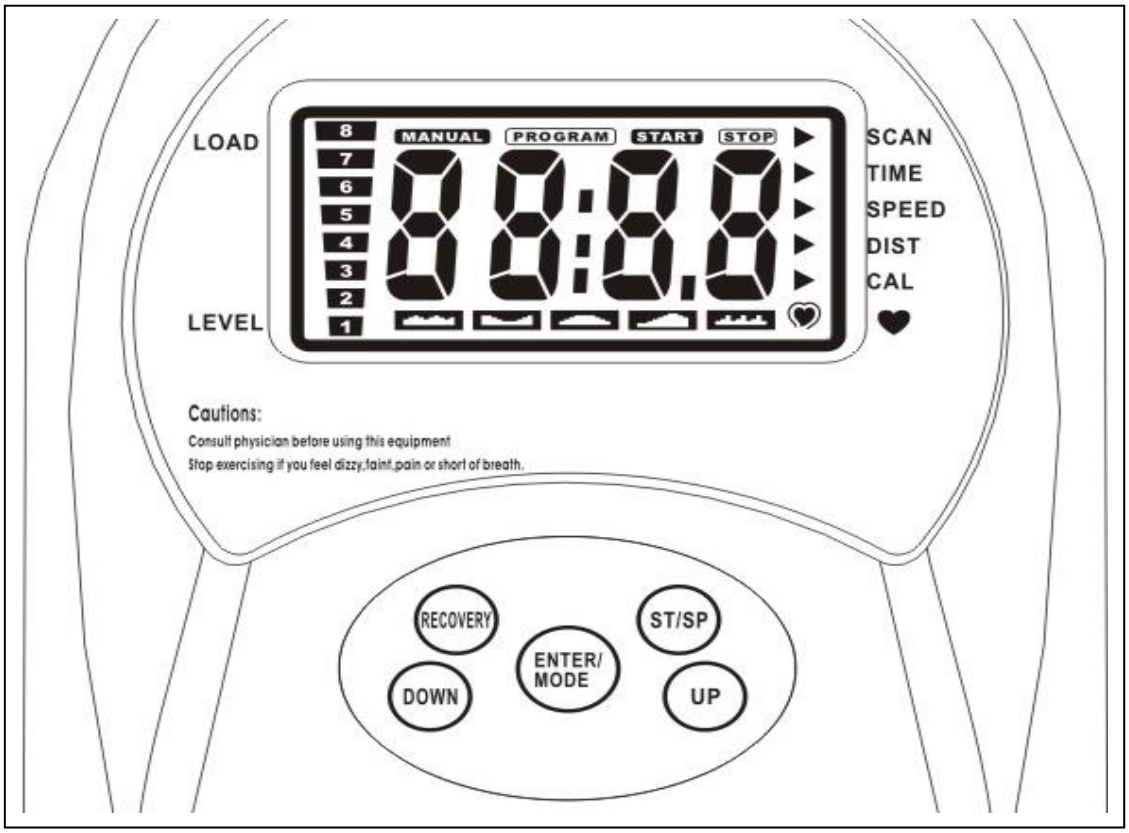
上部ハンドルバーの位置調節方法



●上部ハンドルバー(66)を同じ方向にすることが可能です。1.アジャストメントノブ(59)を左に回し、弛めてください。2.左の図のように左右の上部ハンドルバー(66)を互いに同じ位置へ回転させてください。3.アジャストメントノブ(59)を右に回して固定してください。

★ シートに座りご確認ください ★
ペダルとハンドルを回した時に両方が 接触するような場合はハンドルとペダルのタイミングをずらして運動してください。

コントロールパネルの説明



ボタンの説明	
ENTER/MODE	プログラムの確定や数値の入力時に使用します。
UP	① マニュアルとプログラム 1 からプログラム 6 を選択するときに使用します。 ② 時間、距離、カロリー、脈拍数、負荷レベルの数値を上げるときに使用します。
DOWN	① プログラム 6 からプログラム 1 とマニュアルを選択するときに使用します。 ② 時間、距離、カロリー、脈拍数、負荷レベルの数値を下げるときに使用します。
START/STOP （ST/SP）	トレーニングをスタートあるいはストップするときに使用します。このボタンを約 2 秒間押し続けると全ての数値が 0 になります。（リセット機能）
RECOVERY	トレーニング終了後の脈拍機能の回復状況（目安）を確認することができます。

コ ン ト ロ ー ル パ ネ ル の 説 明

表示説明	
AUTO ON/OFF 数値のオールクリアは ST/SP を 3 秒以上長押ししてください	コンピューターはペダルをこぎ始めますと自動的に点灯します。トレーニングを止めて約 4 分後、コンピューターは自動的に消えます。その際、全ての数値はリセットされます。
SCAN(自動表示切替)	スクリーン右の△マークがSCANの位置に表示されるまでMODEを押し続けてください。時間、スピード、距離、カロリー、心拍数の順に約 5 秒間隔で表示が切り替わります。
TIME(時間) MANUAL 1～90 分 ｵｰｵﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑ 10～90 分	現在の運動時間と累積時間が表示されます。目標時間は UP または DOWN を押して設定してください。
SPEED(スピード 時速)	現在のスピードが表示されます。
DISTANCE(距離) 0.1 は 100m 1.0 は 1000m	現在の距離が表示されます。目標距離はUPまたはDOWNを押して設定してください。
CALORIES(カロリー)	現在の消費カロリーが表示されます。目標消費カロリーはUPまたはDOWNを押して設定してください。
PULSE(脈拍) (設定範囲 90～220) ★上限設定 設定数値より高くなると 10 秒ごとにｱﾗｰﾑ音で知らせます。	パルスセンサーグリップを 30 秒から 1 分間握ると、脈拍数が表示されます。片手のみでは表示されません。必ず両手で握ってください。
LEVEL(LOAD)(負荷レベル) 1(軽い)←・・・・・・・→8(重い)	トレーニング中にペダルの負荷を変えるとき、UPまたはDOWNを押して設定してください。8 段階

機能説明　1

●プログラムの操作

マニュアルプログラム

マニュアルでは、時間・距離・ｶﾛﾘｰ・脈拍が設定できます。ENTER　ボタンで、▶を移動させる。選択後点滅する表示の数値を UP/DOWN ボタンで入力してENTER/MODEを押してください。トレーニングをはじめるにはST/SP(ｽﾀｰﾄ・ｽﾄｯﾌﾟ)ボタンを押してください。運動終了後ｱﾗｰﾑ音がなります。ST/SP を押してください。

オートプログラム 1・2・3・4・5(設定時間 10～90 分)

プログラムは 5 種類のトレーニングプログラムが設定されています。ENTER/MODEを押して SCAN の位置に▶が点灯している状態でUP、またはDOWNを押してプログラムを選択し再度 UP/DOWN ボタンで 5 種類のﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑを選択してください。モニター表示、下部に 5 種類のグラフが表示されます。この 5 種類のプログラムは全て自動的に負荷が変化していきます。(運動中任意で負荷は変えられます)

1つのプログラムは10等分(10 ｽﾃｯﾌﾟ)されており、例えば時間を 10 分に設定した場合は 1 分ごとにグラフの様に変化していきます。時間を設定しない場合は時間は、ｶｳﾝﾄｱｯﾌﾟされるだけで負荷は変化しません。(任意負荷調整可能)

ﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑ 1　は負荷ﾚﾍﾞﾙ 3 から　　ﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑ 4　は負荷ﾚﾍﾞﾙ 2 から

ﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑ 2　は負荷ﾚﾍﾞﾙ 5 から　　ﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑ 5　は負荷ﾚﾍﾞﾙ 2 から

ﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑ 3　は負荷ﾚﾍﾞﾙ 2 からｽﾀｰﾄします

★ 脈拍を設定した場合設定数値より高くなるとアラーム音で知らせます

トレーニングを始めるにはST/SPを押してください。

終了後(時間設定時)ｱﾗｰﾑ音がなります(ST/SP ボタンを押す)

オートプログラム 6(脈拍制御ﾄｰﾚｰﾆﾝｸﾞ)(P23 参照)(設定時間 10～90 分)

●このプログラムを使用する際は、ｼｰﾄ横のﾊﾟﾙｽｸﾞﾘｯﾌﾟを両手でしっかり握ってください。
その際前方の回転ハンドルに接触しないよう注意願います。

目標脈拍数はご使用者の最善の数値を設定してください。上記のプログラム選択し(右側にハートマークが表示されます)(プログラム　6)ENTER/MODEを押してください。次に目標脈拍数、時間、距離、カロリーを入力しENTER/MODEを押してください。トレーニングを始める際にST/SPを押してください。このプログラムではコンピューターが実際の脈拍数を感知し、それに合わせて負荷のレベルが変わります。実際の脈拍数が目標脈拍数より高いあるいは低い場合には、負荷が目標脈拍数に自動的に調整されます。このプログラムは、ﾊﾟﾙｽｸﾞﾘｯﾌﾟを絶えず握る必要がございます。一時的に手を離したり、握り方が不十分な場合はエラーE3が表示されたりして測定できないことがあります。

★ このプログラムでは脈拍数が上限数値を超えてもアラームはなりません。

機能説明 2

RECOVERY リカバリー （脈拍数回復簡易測定）

トレーニング後（目安 20 分以上）、両手でハンドグリップセンサーを握り、RECOVERYを押してください。モニター画面上機能は停止し、60（秒）が表示され 0 まで数字が下がっていきます。（1 分間の測定）

数字が0になった後、脈拍機能のレベルがF1～F6まで表示されます。（F1が最も良好でF6 が最も良くない）

F1 側 良い ←・・・・・・・・・・→ F6 側 良くない

この数値は、あくまでも目安の簡易測定となります。この数値で身体の健康状態を判断するものではございません。

＊定期的なトレーニングで心肺機能を改善しましょう。

●目標脈拍数の目安（ｵｰﾄﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑ 6）

目標心拍数を計算する方法の一つとして下記の式が目安となります。

220－年齢＝最大心拍数（220 から年齢を差し引くのが最大の心拍数です。）

しかし、単純にこれが推奨される最良の最大心拍数ではありません。あくまで推奨されている数値です。

米国心臓学会は最良の目標心拍数を見出す事を勧めており、また最大心拍数の 60%から 75%を目標に定めることを勧めています。さらにトレーニングは最初、目標心拍数を 60%に設定してから始めることを勧めています。

最小心拍数

220－年齢＝最大心拍数×0.6＝目標心拍数

（220 から年齢を差し引いた数値＝最大心拍数×0.6＝目標心拍数）

最大心拍数

220－年齢＝最大心拍数×0.75＝目標心拍数

（220 から年齢を差し引いた数値＝最大心拍数×0.75＝目標心拍数）

またもう一つのトレーニングレベルを判断する方法はトレーニング中、息切れするあるいは息切れしないで話せるかを基準に置くと良いでしょう。

医師に相談した上で心拍数を決めましょう。

注意！

※ 約 4 分間 運動しない場合、画面は自動的に消灯します。コンソールのボタンを押すかペダルをこぎ始めれば数値は表示されます。

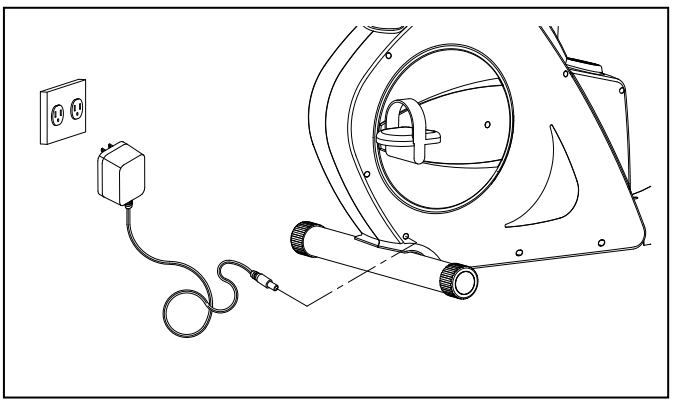
機能説明 3

●自己発電方式

① 本商品には、バッテリー(6V、1.2Ah)が備わっており、ペダルをこぎ始めると蓄電されます。
② バッテリーは消耗品ですので、長い間使用していると次第に弱くなっていきます。
③ 表示が暗くなってきた場合は、ペダルを 45 回転(1 分間あたり)以上こいでください。前進回転することにより電池に蓄電されます。

急速蓄電方法(自己発電用 6V　1.2Ah)

- 急速な蓄電をするとき付属のアダプター(DC6V1000mA)のプラグをコンセントに差し込んでください。
- 蓄電時間は通常約 30 分です。24 時間以上はコンセントに差したままにしないでください。
- トレーニングをする時は、アダプターをコンセントから抜いてください。



※アダプターは本商品に同梱されています

●ハンドルの操作方法

本商品はハンドルとペダルの両方のトレーニングが可能です(全身運動)
ハンドルのみペダルのみのどちらかでのトレーニングも可能ですが
ペダルのみをこぐ時は、ハンドル部が回転することがありますので
足・顔・頭等にハンドルが当たらない様、十分注意してください！。

トラブルシューティング

こんなときは

症状	原因	解決方法	
E1	負荷モータ指令信号がない。	1.負荷モーター故障	負荷モーターの交換
		2.マグネットシステムの故障	マグネットシステム/動輪の交換
		3.接続コードが異常もしくは破損	コードが正常か確認し、異常であれば交換
		4.コンソール異常	コンソールの交換
E2	コンピューターに接続コードが差し込まれていない。	1.アダプターもしくはバッテリーが接続されていない。再度接続。	
		2.コントロールパネル及び下部回転部の差込み確認	
		3.上記を試しても異常がみられる場合はコントロールパネルを交換	
E3	脈拍プログラム 6 において測定時の脈拍信号がでない。	1.正常にハンドパルスセンサーを手で握らないと脈拍数は測定できません。その場合はE3 が表示されます。再度パルスセンサーを握り直してください。 ※手が乾燥している時は脈拍が感知しにくい場合があります。少し手を霧吹き等で湿らせてください。	
		2.パルスセンサーコードの差込み確認	
E5	負荷モーターが元の位置に戻らない。	1.コードが断線しているか、正常に接続されているかを確認	コードの交換か再度接続
		2.負荷モーターが負荷をかけられない、もしくは異音がするかを確認	負荷モーターの交換
		コントロールパネルを交換	マグネットシステムを交換
LCDスクリーンになにも表示されない	コンピューター不良	コントロールパネルの交換	
	自己発電装置不良	自己発電装置(ﾊﾞｯﾃﾘｰ)の交換	

トラブルシューティング

こんなときは

症状	原因	解決方法
脈拍が表示されない。	コンピューターが脈拍を感知していない。	ハンドパルスセンサーのコードのジャックが正確に、差し込まれていないか確認
	コンピューターが誤動作もしくは一時停止	手が非常に乾燥しているとハンドルパルスセンサーが検知しなくなりますので、少量の水で湿らせてください。
		しっかりと左右のハンドルパルスを握り、トレーニング中には手を動かさないでください。
		ハンドルパルスを清潔にしてください。
		改善しない場合は、ハンドルパルス交換
スピードが0に表示される	コンピューターがスピードからの信号を感知しない。	スピードセンサーとマグネットの間隔が 5mm以内か確認　本体カバー内　購入店へ連絡
		全ての接続コードのジャックがしっかりと差し込まれているか確認
		センサーマグネットが正しく固定されているか確認
	センサーの不良	スピードセンサーの交換　購入店へ連絡
	コンピューターの不良	コントロールパネルの交換
LCDスクリーンが部分的にしか映らない。	スクリーンの一部分を軽く押してその部分が映らなければ接触に異常	コントロールパネルの交換
	コンピューター不良	コントロールパネルの交換

ウォームアップとクールダウン

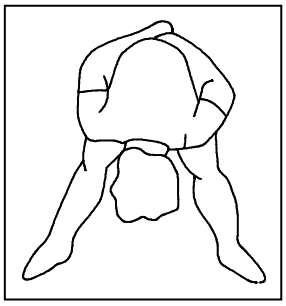
ウォームアップ

ウォームアップの目的は、けがを最小限に抑えることにあります。トレーニングを始める前に 2 分から 5 分間することをお勧めします。または軽快なウォーキング、ジョギング、縄跳び、ランニングも良いでしょう。

ストレッチ体操

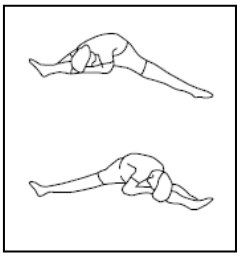
ウォームアップの後、ストレッチ体操はトレーニングに大変有効です。ストレッチ体操が体温を上昇させ、けがを少なくします。ストレッチ体操は飛び跳ねず、一つのストレッチ体操を 15～50 秒間行なってください。

効果的なストレッチ体操



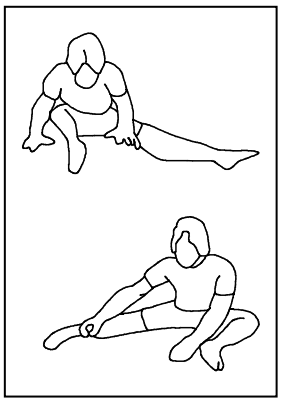
上体を曲げる

肩幅に足を開き上体を前に曲げる上体を約 30 秒折り、足の後を気持ちよく伸ばしてください。その後上体を元に戻しますが、その際に飛び跳ねないでください。



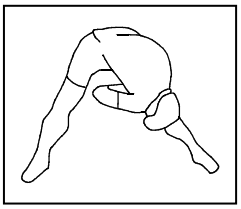
床ストレッチ

床に座り、出来るだけ足を開きます。上体を片方の胸に付けるように曲げてください。この状態を 10～30 秒間行なってください。これを左右 10 回繰り返してください。



上体を曲げる

床に座り、一方の足を伸ばし、もう片方の足を立てます。曲げた方の足は胸に付け、この状態を少なくとも 10 秒行ないます。これを左右 10 回繰り返してください。



上体を片方の足に曲げる

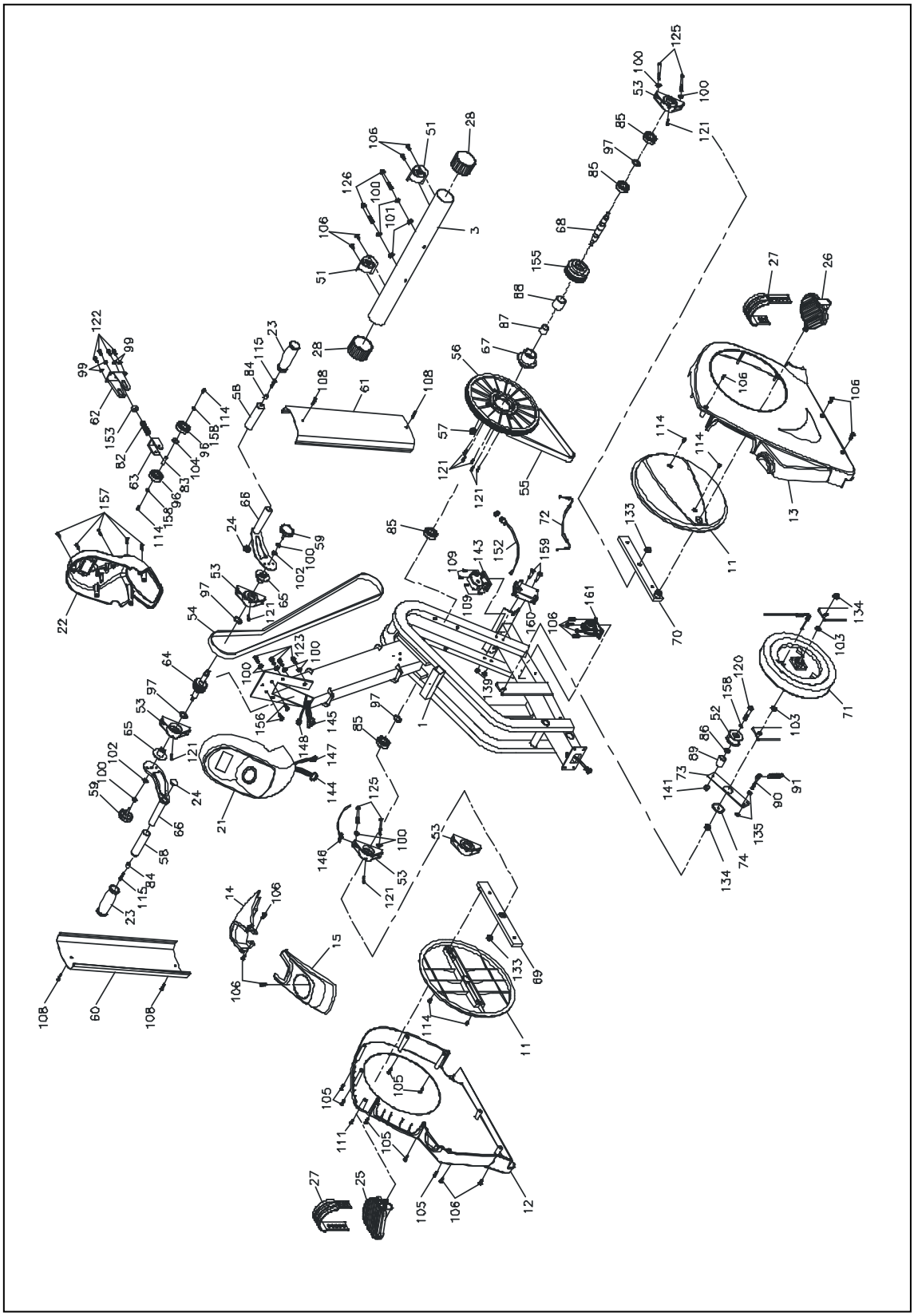
肩幅に足を開き、右足の方に上体を曲げてください。この状態を 10 秒間行なってください。これを左右数回行なってください。

＊トレーニングを始める前に医師にトレーニングプログラムについて相談してください。

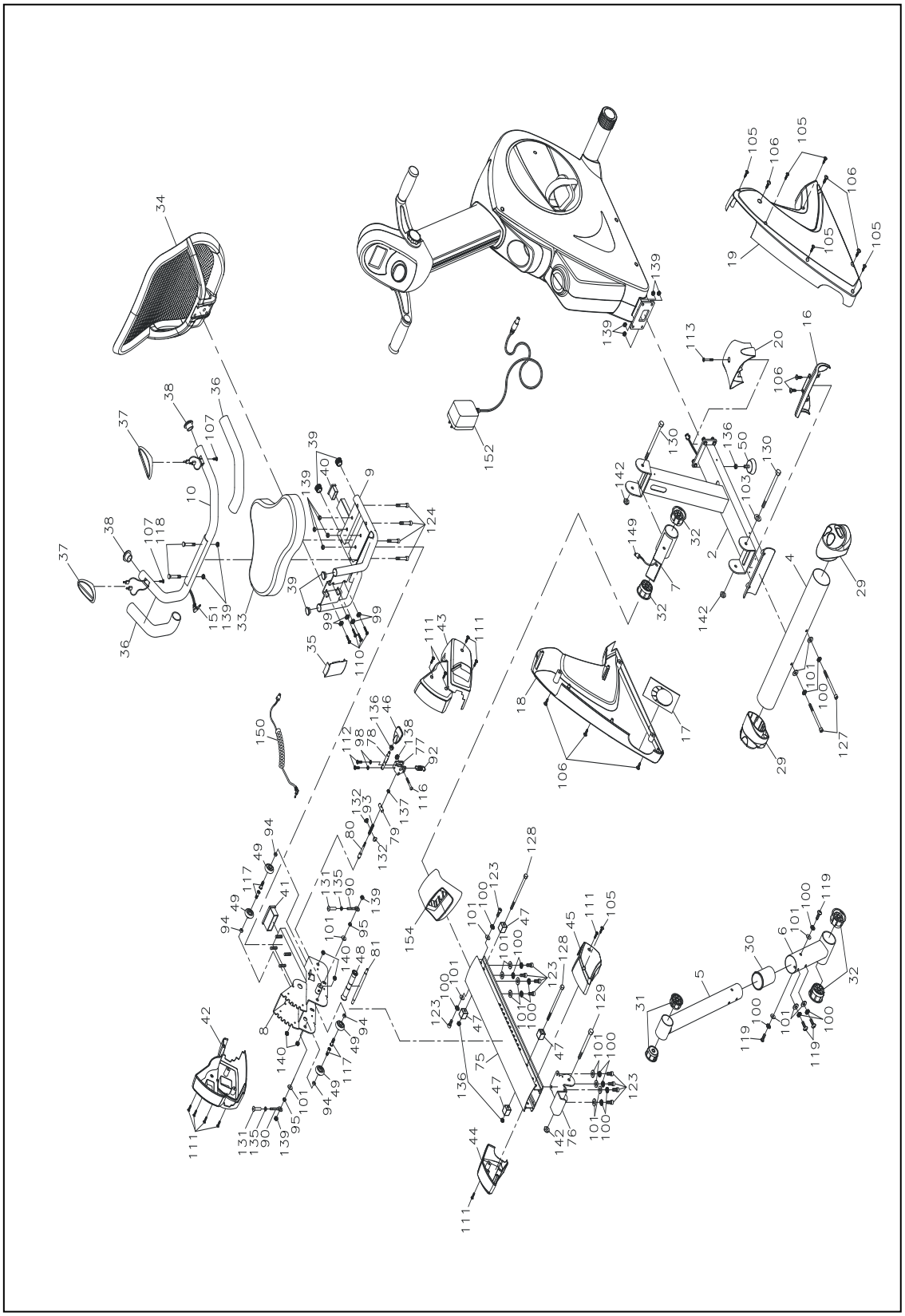
クールダウン

クールダウンの目的は、身体を元の状態に戻し、トレーニングが終わったときの状態を維持します。適切なクールダウンはゆっくりと心拍数を下げ、血液を心臓に戻します。クールダウンはイラストのようなストレッチ体操も行なってください。

展 開 図 1



展 開 図 2



パ ー ツ リ ス ト

No.	部品名	数量
1	メインフレーム	1
2	リアサポートフレーム	1
3	フロントスタビライザー	1
4	リアスタビライザー	1
5	ｲﾝﾅｰｼｰﾄｷｬﾘｯｼﾞｽﾗｲﾀﾞｰ	1
6	ｱｳﾀｰｼｰﾄｷｬﾘｯｼﾞｽﾗｲﾀﾞｰ	1
7	レールピボット	1
8	シートキャリッジ	1
9	シートフレーム	1
10	シートハンドルバー	1
11	クランクカバー(左＆右)	2
12	サイドカバー(左)	1
13	サイドカバー(右)	1
14	トップフロントカバー	1
15	トップバックカバー	1
16	ｽﾀﾋﾞﾗｲｻﾞｰﾁｭｰﾌﾞﾃﾞｺﾚｰｼｮﾝｶﾊﾞｰ	1
17	ｷｬﾘｯｼﾞｽﾗｲﾀﾞｰﾃﾞｺﾚｰｼｮﾝｶﾊﾞｰ	1
18	リアサイドカバー(左)	1
19	リアサイドカバー(右)	1
20	コネクションカバー	1
21	コンソールカバー(上側)	1
22	コンソールカバー(下側)	1
23	ハンドルバースリーブ	2
24	ドームプラグ(25.4mm)	2
25	ペダル(左)	1
26	ペダル(右)	1
27	ペダルストラップ	2
28	ラウンドエンドキャップ	2
29	高さ調節エンドキャップ	2
30	スライダースリーブ	1
31	ブッシング(Φ50.8×Φ10)	2

No.	部品名	数量
32	ブッシング(Φ60×Φ10)	4
33	シートクッション	1
34	メッシュバックレスト	1
35	メッシュバックレストカバー	1
36	ｼｰﾄﾊﾝﾄﾞﾙﾊﾞｰﾌｫｰﾑｸﾞﾘｯﾌﾟ	2
37	ハンドパルスセンサー(左＆右)	2
38	ラウンドプラグ	2
39	チューブプラグ	4
40	スクエアプラグ(20×40mm)	1
41	スクエアプラグ(25×75mm)	1
42	シートキャリッジカバー(左)	1
43	シートキャリッジカバー(右)	1
44	レールデコレーションカバー(左)	1
45	レールデコレーションカバー(右)	1
46	アジャスティングハンドル	1
47	スクエアストッパー	4
48	シート固定ホイール	1
49	ローラー	4
50	レベラー	1
51	ﾄﾗﾝｽﾎﾟｰﾃｰｼｮﾝﾎｲｰﾙ(左＆右)	2
52	プレッシャーホイール	2
53	ベアリングハウジング	4
54	上部ハンドルバー ロングVベルト	1
55	プーリー Vベルト	1
56	プーリー	1
57	マグネット	1
58	ローティングスリーブ	2
59	アジャストメントノブ	2
60	ポストカバー(左)	1
61	ポストカバー(右)	1
62	ｱｲﾃﾞﾗｰﾎｲｰﾙｻﾎﾟｰﾄﾌﾞﾗｹｯﾄ	1

パ ー ツ リ ス ト

No.	部品名	数量
63	U字型ｱｲﾃﾞﾗｰﾎｲｰﾙﾌﾞﾗｹｯﾄ	1
64	上部プーリー	1
65	上部ﾊﾝﾄﾞﾙﾊﾞｰ固定ﾏｳﾝﾃｨﾝｸﾞﾌﾞﾗｹｯﾄ	2
66	上部ハンドルバー(左＆右)	2
67	プーリーベアリングハウジング	1
68	アクセル	1
69	クランク(左)	1
70	クランク(右)	1
71	フライホイール	1
72	モーターケーブル	1
73	アイデラーアーム	1
74	アクセルコネクションキャップ	1
75	シートレール	1
76	シートレール固定ブラケット	1
77	ｱｼﾞｬｽﾃｨﾝｸﾞﾊﾝﾄﾞﾙｽﾀﾝﾄﾞ	1
78	シートアジャストメントレバー	1
79	固定ピン	1
80	ｽﾗｲﾃﾞｨﾝｸﾞﾄﾗｯｸｱｸｾﾙ	1
81	ブレーキングアクセル	1
82	プレッシングスプリング	1
83	アイデラーホイールシャフト	1
84	ハンドルバースペーサー	2
85	ベアリング(6004zz)	4
86	ベアリング(6000N)	1
87	ﾜﾝｳｪｲﾍﾞｱﾘﾝｸﾞ(2520mm)	1
88	ﾜﾝｳｪｲﾍﾞｱﾘﾝｸﾞ(3520mm)	1
89	ｱｲﾃﾞﾗｰﾎｲｰﾙｽﾍﾟｰｻｰ	1
90	アイボルト	3
91	アイデラースプリング	1
92	ｱｼﾞｬｽﾃｨﾝｸﾞﾊﾝﾄﾞﾙｽﾀﾝﾄﾞｽﾌﾟﾘﾝｸﾞ	1
93	固定ピンスプリング	1

No.	部品名	数量
94	ブッシング(8×12×6.5mm)	4
95	シート固定ホイールブッシング	2
96	Cリング(10mm)	2
97	Cリング(20mm)	4
98	ロックワッシャー(M5)	2
99	ロックワッシャー(M6)	8
100	ロックワッシャー(M8)	26
101	ワッシャー(8×16×2.0t)	20
102	ワッシャー(8×26×2.0t)	2
103	ワッシャー(10×23×2.0t)	3
104	スペーサー(10×14×2mm)	1
105	ﾀｯﾋﾟﾝｸﾞﾄﾗｽﾈｼﾞ(M4×20mm)	13
106	ﾀｯﾋﾟﾝｸﾞﾄﾗｽﾈｼﾞ(M5×18mm)	29
107	ﾀｯﾋﾟﾝｸﾞﾌﾗｯﾄﾈｼﾞ(M4×20mm)	2
108	ﾀｯﾋﾟﾝｸﾞﾄﾗｽﾈｼﾞ(M5×p0.8×12mm)	4
109	ﾌﾗｯﾄﾈｼﾞ(M5×p0.8×15mm)	4
110	プラスネジ(1/4×20mm)	4
111	ﾌﾟﾗｽﾈｼﾞ(M5×p0.8×15mm)	10
112	ﾅｲﾛﾝﾌﾟﾗｽﾈｼﾞ(M5×p0.8×15mm)	2
113	ﾌﾟﾗｽﾈｼﾞ(M5×p0.8×40mm)	1
114	ﾌﾟﾗｽﾈｼﾞ(M6×p1.0×15mm)	6
115	ﾌﾟﾗｽﾈｼﾞ(M6×p1.0×25mm)	2
116	ﾌﾟﾗｽﾈｼﾞ(M6×p1.0×30mm)	1
117	ｿｹｯﾄｷｬｯﾌﾟﾈｼﾞ(M8×p1.25×25mm)	4
118	ｷｬﾘｯｼﾞﾎﾞﾙﾄ(M8×p1.25×50mm)	2
119	ﾎﾞﾀﾝﾎﾞﾙﾄ(M8×p1.25×20mm)	4
120	ﾎﾞﾀﾝﾎﾞﾙﾄ(M10×p1.5×45mm)	1
121	ｿｹｯﾄﾎﾞﾙﾄ(M5×p0.8×15mm)	9
122	ｿｹｯﾄﾎﾞﾙﾄ(M6×p1.0×15mm)	4
123	ｿｹｯﾄﾎﾞﾙﾄ(M8×p1.25×25mm)	14
124	ｿｹｯﾄﾎﾞﾙﾄ(M8×p1.25×40mm)	4

パ ー ツ リ ス ト

No.	部品名	数量
125	六角ボルト(M8×p1.25×60mm)	2
126	ｿｹｯﾄﾎﾞﾙﾄ(M8×p1.25×70mm)	2
127	ｿｹｯﾄﾎﾞﾙﾄ(M8×p1.25×90mm)	2
128	ｿｹｯﾄﾎﾞﾙﾄ(M8×p1.25×115mm)	2
129	六角ボルト(M10×p1.5×90mm)	1
130	六角ボルト(M10×p1.5×115mm)	2
131	ﾎﾞﾀﾝﾎﾞﾙﾄ(M6×p1.0×40mm)	2
132	カラーネジ(M8×7.5)	2
133	アクセルフランジナット(M10)	2
134	フランジナット(M10)	2
135	ナット(M6×p1.0)	4
136	ナット(M8×p1.25)	4
137	ナイロンナット(M5×p0.8)	1
138	ナイロンナット(M6×p1.0)	1
139	ナイロンナット(M8×p1.25)	2
140	シンナイロンナット(M8×p1.25)	4
141	ナイロンナット(M10×p1.5)	1
142	シンナイロンナット(M10×p1.5)	3
143	モーター	1
144	アッパーコネクションコード	1
145	リアコネクションコード	1
146	センサーコード	1
147	パルスセンサーコード 1	1
148	パルスセンサーコード 2	1
149	パルスセンサーコード 3	1
150	ｼｮｰﾄｴｸｽﾃﾝｼｮﾝﾊﾟﾙｽｺｰﾄﾞ	1
151	パルスセンサーコード 4	1
152	アダプターコネクションコード	1
153	ストッパー	1
154	レールコネクションキャップ	1
155	下部プーリー	1

No.	部品名	数量
156	ﾀｯﾋﾟﾝｸﾞﾎﾞﾀﾝﾈｼﾞ(M4×12mm)	2
157	ﾀｯﾋﾟﾝｸﾞﾌﾗｯﾄﾈｼﾞ(M3.5×25mm)	5
159	パンボルト(M8×p1.25×30mm)	2
160	バッテリーパック	1
161	自己発電機	1

商 品 仕 様

名 称	トータル・リカンベントバイク
形式	BG-3256
計器表示	時間・速度・距離・消費カロリー・脈拍
時間	0:00～99:59 分
距離	0.0～999.9Km
消費カロリー	0～9999Kcal
本体サイズ	長 1510×幅 660×高 1280(mm)
本体重量	約 57Kg
使用体重制限	110Kg
プログラム数	マニュアル・P1～6
シート段階	10 段階
負荷	レベル 8 段階(電動式 マグネット方式)
脈拍方式	ハンドグリップ方式
組立時間	約 60 分(2 人以上で組み立て)
AC アダプター	IN PUT:AC100V OUT PUT:DC6V 1000mA － ——C●—— ＋
バッテリーパック	DC6V 1.2Ah
付属品	取扱説明書・組み立て用工具一式
原産国	台湾

2011 年 1 月現在

※ お断りなく仕様を変更する場合がありますのでご了承ください。

簡単操作方法

ST/ST ボタンを長押しすると画面表示がオールクリアされます。

●ペダルを回すか、いずれかのボタンを押すと初期画面になります

手動操作１　「画面左上に　MANUAL と表示（点滅)」

⬇

ST/SP（ｽﾀｰﾄ・ｽﾄｯﾌﾟ）ﾎﾞﾀﾝを押し運動開始　TIME 時間表示作動

⬇

ENTER ﾎﾞﾀﾝを押すと時間→ｽﾋﾟｰﾄﾞ→距離→ｶﾛﾘｰ→脈拍→SCAN→の順に表示

負荷を調整する場合は UP ﾎﾞﾀﾝ（重い）DOWN ﾎﾞﾀﾝ（軽い）を押す
はじめはﾚﾍﾞﾙ 3 に設定されています　ﾚﾍﾞﾙ 1 軽い ←→ ﾚﾍﾞﾙ 8（重い）画面左に表示

⬇

終了するには　ST/SP ﾎﾞﾀﾝを押す

手動操作２　　各項目設定方法　　「画面左上に　MANUAL と表示（点滅)」

初期画面より

ENTER ﾎﾞﾀﾝを押すと TIME 時間→SPEED ｽﾋﾟｰﾄﾞ→DISTANS 距離→CAL ｶﾛﾘｰ→
❤脈拍→SCAN→の順にカーソル ▶ が移動します　設定したい項目に
カーソル ▶　を合わせ表示が
点滅している間に UP・DOWN ﾎﾞﾀﾝで数値を入力する
（スピード及び SCAN（自動表示切替/数秒ごとに表示が変わります）
は設定できません）

⬇

そのまま ST/SP（ｽﾀｰﾄ・ｽﾄｯﾌﾟ）を押し運動開始

終了時は ST/SP を押す

負荷は任意で調整可能 UP　/　DOWN ﾎﾞﾀﾝを押す

設定されたそれぞれの項目がタイムアップするとアラーム音が鳴りますので運動停止してください（ST/SP 押す）複数設定された場合はいずれか一番早く設定値に到達した項目にてアラーム音が鳴ります。

脈拍上限値を 90～220 にて設定できますがアラーム音が鳴った場合は
ご使用者の判断で運動をおやめください
●運動中パルスグリップを握り続けてください。手を放すと表示が変化し
　測定できないこともあります
　数値はあくまでも目安としてご使用ください。

プログラム操作　「画面上に　PROGRAM と表示（点滅)」

オートプログラム 5 種類　/　ハートレートプログラム 1 種類

初期画面より

UP / DOWN ﾎﾞﾀﾝを押し 1～6 種類のオートプログラムを選択する（画面下表示）

1～5 のオートプログラム選択

画面下表示

6 のハートレートプログラムを選択

画面右下ﾊｰﾄﾏｰｸﾊｰﾄ点滅

各項目を設定する場合

ENTER ﾎﾞﾀﾝを押しカーソル ▶ を（画面右側）
時間　：TIME
距離　：DISTANS
カロリー：　CAL
脈拍　：PULSE　に移動し UP/DOWN ﾎﾞﾀﾝで入力

ST/SP（ｽﾀｰﾄ・ｽﾄｯﾌﾟ）ﾎﾞﾀﾝを押し運動開始

負荷は任意で調整可能　UP　/　DOWN ﾎﾞﾀﾝを押す

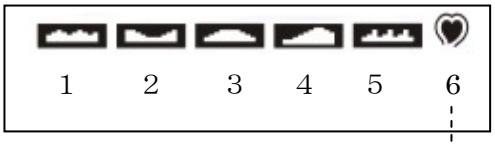
設定時にはアラームが鳴る

終了するには　ST/SP ﾎﾞﾀﾝを押す

オートプラグラム（5 種類）の負荷に関して

画面下のグラフの様に負荷が右側へ徐々に変化します
時間設定しない場合は時間が　30 分で設定さえていますのでその時間が 10 等分になりますので
3 分ごとに負荷が変化します。
時間設定した場合はその時間が 10 等分され負荷が変化します

1. 上り坂・下り坂
2. 谷
3. 山登り A
4. 山登り B
5. 脂肪燃焼



6　ハートレートプログラムの負荷に関して

設定した数値に近づきますと自動的に負荷を調整し負担を軽減します

保証規定

1.） 取扱説明書に従った正常な使用状態で、お買い上げ後1年以内に故障した場合には無償修理いたします。
2.） 無償修理期間内に故障して修理を受ける場合は、商品に本書を添えてご購入店または㈱中旺ヘルスへ依頼または送付してください。
3.） 無償修理期間内でも次の場合には有償修理になります。
- 使用上の誤りおよび不当な修理や改造による故障および損傷。
- お買い上げ後の落下などによる故障および損傷。
- 火災、地震、水害、落雷、その他の天災地変、公害や電源の異常電圧による故障および損害。
- 本書の提示がない場合。
- 本書にお買い年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き替えられた場合。
- 消耗品（ペダルバンド、メッシュバックレスト、シート）
- 故障の原因が本製品以外に起因する場合。
- 車両や船舶等に設置された場合に起因する故障および損傷。

4.） 本書は再発行いたしませんので紛失しないよう大切に保管してください。
5.） この保証書は本書に明示した期間、条件のもとにおいて無償修理をお約束するものです。したがってこの保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありません。

品 質 保 証 書

このたびは、中旺ヘルス健康機器を、お買いお求めいただきありがとうございました。 本機は厳重な検査を行い高品質を確保しております。 しかし通常のご使用において万一、不具合が発生しましたときは、保証規定によりお買い上げ後、一年間は無償修理いたします。

※本機の保証は、日本国内での使用の場合に限ります。
This warranty is valid only in Japan.

※以下につきましては、必ず販売店にて、記入捺印していただいてください

品名： トータル・リカンベントバイク
形式： BG-3256
ご芳名：
ご住所：
TEL. （ ）

お買い上げ店名：
㊞
住所：
TEL. （ ）
お買い上げ年月日： 年 月 日

シリアルNo.

「中旺ヘルス製品についてのお問い合わせ • ご相談は「中旺ヘルスお客様相談センター」

本社：〒452-0011 愛知県清須市西枇杷島町城並 3 丁目 2-2
E-mail：hj@jp-chuoh.com
URL：www.jp-chuoh.com
東京営業所：TEL：(03)3835-4399
TEL： (052)501-2577
FAX： (052)501-2588